

JULI 2025
idrætsforeningen

tst

SPOT

Se også...
www.tst-tilst.dk

GOD SOMMER 2025

Se inde i
bladet...



Udgiver:

idrætsforeningen tst · tst aktiv-center
Tilst Skolevej 13 A, 8381 Tilst, Tlf. 24 49 98 72
forretningsudvalget@tst-tilst.dk · www.tst-tilst.dk

Ansvarshavende redaktør

Miriam Nørkjær Holmgaard
spot@tst-tilst.dk, 26 74 30 70
DTP/Layout: typografen.dk

Tryk: OTM Avistryk
DTP/Layout: typografen.dk
Oplag: 7.200 stk.

Distribution: tst floorball, tst aktiv-center,
Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst
Andreas Krogh Bendixen, 27 50 53 68
Mette Thorsager, 40 89 68 17

HUSK - DEADLINE FOR UDGIVELSER I 2025

Deadline er om **MANDAGEN** i den angivne uge

Måned	Dato	Udgivelse
September	01/09 (uge 36)	Uge 37-38
December	01/12 (uge 49)	Uge 50-51

tst-café

Cafébestyrer cafe@tst-tilst.dk
Ramazan Simsek 25 62 58 58

tst-Caféens åbningstider

Mandag-fredag	16.00-21.00
Lørdag	15.00-21.00
Søndag	når der er aktiviteter

Ved stævner, kampe og aktiviteter i tst aktiv-center og på idrætsanlæggene: Caféen åbnes efter aftale med arrangørerne.

tst aktiv-center og tst Tennisanlæg

Halinspektør Kim Rasmussen
24 49 98 72
halbestyrer@tst-tilst.dk

Tilst Skole 89 40 93 70
Hal, svømmehal, gymnastiksal 29 20 38 83
Teknisk serviceleder: Peter Dehli 29 20 38 80

Skjoldhøjskolen 87 13 62 35
Skjoldhøjskolen og -sal 21 72 60 94
Teknisk serviceleder: Claus Vinge 29 20 80 71

Aarhus Gymnasium, Tilst 89 37 35 33
Langkærhallen 30 89 30 59
Teknisk serviceleder: Kim Christensen

Booking til alle ovennævnte faciliteter

Booking: Kim Rasmussen 24 49 98 72
booking@tst-tilst.dk
www.tstbooking.dk

tst Kunstgræs anlæg

Booking www.dbuhk.dk, 89 39 99 93
omklædningsrum fodboldcenter@dbujylland.dk
Lys, m.v. 29 20 38 83 (se Tilst Skole)

tst udgiver klubbladet SPOT, der udkommer 4 gange om året

Oplaget er på 7.200 stk.

Husstandsomdeles i Tilst, True, Skjoldhøj, Mundelstrup samt en begrænset del af Århus V. og Brabrand.

Annoncepriser i SPOT pr. udgivelse:

1/8 side	kr. 350,00	
¼ side	kr. 665,00	(inkl. 5 % rabat)
½ side	kr. 1.260,00	(inkl. 10 % rabat)
1 side	kr. 2.240,00	(inkl. 20 % rabat)

Alle ovennævnte priser er excl. moms.

Priser på andre størrelser på annoncer beregnes ud fra ovennævnte takster.

OBS!

Næste nr. af spot
udkommer **uge 37-38**

Redaktionel deadline er
mandag den 1. september
2025 kl. 20.00

VIGTIGT!

Skriver du dit indlæg til SPOT, så
send det venligst pr. mail til
redaktøren spot@tst-tilst.dk

Har du fotos, der skal med i SPOT,
så mail det som **vedhæftet JPEG-fil**
i absolut højeste opløsning!

tst aktiv-center er foreningsejet og kan udlejes til diverse formål

Man kan leje:

Stor sportshal	Stort mødelokale	Café
Lille sportshal	Lille mødelokale	Borde
		Stole

Al henvendelse vedr. pris og udlejning af ovenstående rettes til:
booking@tst-tilst.dk, tlf. 24 49 98 72

INDHOLDSFORTEGNELSE...

HB

Hovedbestyrelsen..... side 4



Håndbold..... side 5

N

Nestor..... side 5



Fodbold side 8



Løb..... side 10



Karate..... side 14



Floorball..... side 14



Tennis side 15



Cykling side 16



Senioridræt..... side 18



Gymnastik side 22



Badminton..... side 26



tst

TST i knæ:

Du kan hjælpe os på fode igen

Overalt, hvor man kigger hen, står kriserne i kø. TST er desværre ingen undtagelse. Vi skylder godt 1.2 millioner, hvoraf den ene million skal direkte til kommunen. Vi havde også et underskud sidste år på godt 400.000 kr.

Vi er en efterhånden gammel forening, som har rødderne solidt funderet i den jyske muld. Fællesbetegnelsen for Tilst er bygget op omkring samvær folk imellem. Vi løber sammen, spiller sammen, svømmer sammen og taler sammen. Vores børn og unge bidrager til et fællesskab, bygger bånd og skaber oplevelser; både på hjemmebanen, og ude i nabobyerne. Identitetsskabende, og et solidt fundament, skaber en del af den fællesskabsforståelse, som mange mener er en vigtig del af det at vokse op. Vi er med til at skabe det sociale, og bygge de bånd som skal til, for at skabe grobund for gode sociale fællesskaber, for både unge og voksne, og det skal vi værne om.

Derfor er der sat gang i en indsamling blandt foreningens medlemmer og lokalbefolkningen i Tilst, der skal rejse midler til at dække noget af underskuddet og gælden.

Den nylttrådte forretningsudvalg er ligeledes i gang med tiltag, der skal vende økonomien. Blandt andet arbejder man på flere sponsoraftaler, de enkelte foreningers bidrag til hovedforeningen



i FU har vi også nedsat en PR gruppe, som skal hjælpe med at skabe og vise hvad vi kan som forening, og vi har fået flere medlemmere i vores IT gruppe, som skal hjælpe med at få opdateret vores IT system, så vores alle sammens TST kan holde mange år endnu.

TST rummer 11 mindre idrætsklubber, der tilsammen udbyder idræt, sammenhold og fællesskab til tusindvis af lokale i alle aldre. Det er hovedorganisationen, der tager sig af vedligeholdelse, finansiering og organisering af lokaler og baner. Derfor er de enkelte klubber afhængig af en vel-drevet hovedorganisation.

sættes op og det er sidste gang du sidder med nærværende blad, SPOT, i hånden i en fysisk udgave. Vi kommer i fremtiden til at søge om penge til forny vores alle sammens aktiv center, og har til dette formål nedsat en sponsergruppe, som eneste formål er at få rejst kapital til blandt andet at:

1. få et nyt tag,
2. få lavet gulvet
3. prøve at fikse springgraven og vores airtrack
4. Vi har også pointtavler som trænger til en kærlig hånd,
5. belysning som skal laves,
6. lydanlæg som skal fornyes
7. en hjemmeside som trænger til en overhaling
8. og mange andre ting som koster penge

Og her kommer du ind i billedet: vi har brug for din hjælp. Til at støtte økonomisk i indsamlingen og fortsat at bakke vores forening op som medlem og frivillig, så der fortsat kan være et rigt og alsidigt foreningsliv i Tilst.

Du kan bruge overstående QR kode, og give dit bidrag allerede nu! Du kan også overføre direkte til os på reg. nr. :2477 og kontonr.: 9043471918.

Alle beløb modtages med kyshånd, og er en stor hjælp til at få realiseret vores drøm: at holde dørene åben mange år endnu, så vi kan tilbyde dig fede fritids aktiviteter, et samlepunkt for byen og en aktiv hverdag.



Træningstider 2025

Mandag

Kl 16:00 - U11
Kl 17:30 - U9 mix

Onsdag

Kl 16:30 - U7
Kl 17:30 - Dame senior

Torsdag

Kl 17:00 - U9 mix
Kl 17:30 - U11

Søndag

Kl 09:00 - Trille Trolle. Alle træninger er af en times varighed, med undtagelse af U11 som træner halvanden time.

Trænere

Hold
Trille Trolle
U7

Navn og nummer

Rasmus Gross Søgaard - 30 29 93 89
Rasmus Gross Søgaard - 30 29 93 89
Louise Oehlenschlaeger - 29 27 79 58

U9 mix

Jacob Ross Andersen - 31 14 86 50
Martin Damsgaard Kristensen - 28 29 94 37
Martin Slot - 41 66 97 83

U11 mix

Rasmus Laursen - 42 41 54 43
Henriette E Gregersen - 51 21 92 90
Stefan Daugbjerg - 21 69 10 44

Dame senior

Anni Rostgaard Petersen - 40 77 94 23

Vil du prøve? Så kom til en prøvetræning!

Hvis du har mod på at prøve at gå til håndbold, så skal du være

mere end velkommen til at komme til træning et par gange for at føle efter! Skriv eller ring blot til en af overstående trænere, og så vil vi hjælpe jer igang!

Hvad hold skal mit barn gå på? Se listen herunder:

- 2020 og tidligere er Trille Trolle
- 2018-2019 - U7
- 2016-2017 - U9
- 2014-2015 - U11
- 2005 og senere - Seniorspiller

Det er sjovt at gå til håndbold

Årligt enten arrangerer vi, eller tager til, fx til følgende:

- Voel cup
- Risskov cup
- Julestævne i Skovby/Galten
- Vi arrangerer selv jule cup - hvor alle er med, der er fede præmier, og pizza bagefter
- Vi er altid på udkig efter et godt stævne, så vi melder os til nye, når vi kan se det passer med kalenderen

Tst håndbold er en forening i vækst, hvor vi ynder at træne, grine og spille håndbold. Vi har det sjovt, og kan lide det gode samvær, som håndbolden giver på og udenfor banen. Med andre ord: **Vi er en klub med plads til alle!**

Vores hjemmeside finder du her: www.holdsport.net/klub/tsthandbold hvor du også kan finde kontingent for de forskellige hold, samt vores vedtægter.



**DYRLÆGE
SØREN GRAFF**

AGERØVEJ 21
8381 TILST
TLF. 86 24 15 11

Åben konsultation:
Mandag kl. 17-18
Lørdag kl. 9-11
Derudover efter aftale
Afdeling for pension og fodersalg:
Daglig åben kl. 8-17

**Den lille flækmurer
BygLT.dk**

**Alle typer af mindre
mureropgaver løses**



Lars Toft
Tlf. +45 50 29 20 99
Mail: LT@bygLT.dk
www.bygLT.dk • Cvr.nr. 27208282

Tur bl.a. til Aarhus Domkirke og på en heldagsudflugt til VWretro



Vi har i forsommeren været en tur i Aarhus Domkirke og på en heldagsudflugt til VWretro museet i Ulfborg samt hospitalskirken i Gødstrup. Vi slutter forårssæsonen af med en fisketur til Clausens Fiskehandel den 19. juni, hvor vi skal have fisk både på hjernen og i maven.

Nu er sommeren over os, og forhåbentlig får alle en dejlig sommer med masser af gode oplevelser. Vi holder sommerferie og starter op igen i slutningen af august. Vi arbejder hårdt på at få efterårets program på plads, og indtil videre forventer vi, at det kommer til at se således ud:

August: Rundvisning på Overtaci museet, der i maj 2023 flyttede til nye lokaler i kulturhus Bunkeren på Oluf Palmes Alle 11. Museet er netop tildelt en prestigefuldt europæisk museumspris, og vi skal have en guidet tur rundt i de to permanente udstillinger. Arbejdsdato 20. august

September: Ost og vin, arbejdsdato 15.-17. september

Oktober: Foredrag om det positive Grønland m/Erik Dement, arbejdsdato 21. oktober

November: Julearrangement med banko, arbejdsdato 26. november.

Det endelige program vil blive lagt op på Nestors hjemmeside, når alle datoer er på plads. Invitationer til de enkelte arrangementer udsendes direkte til Nestors medlemmer.



Bogensholmlejren 2025



SPIL FODBOLD I TST



Se mere på www.tst-fodbold.dk

DRENGE: U5-U6

Onsdag: 17-18, Lørdag: 10-11

DRENGE: U7

Tirsdag og torsdag: 17-18

DRENGE: U8-U10

Tirsdag og torsdag: 17-18.30

UNGDOM: U11

Mandag og torsdag: 17-18.30

UNGDOM: U12

Mandag: 17-18.30, Fredag: 16-17.30

UNGDOM: U13-U14

Mandag og onsdag: 17-18.30

UNGDOM: U15-U16

Tirsdag og torsdag: 17-18.30

PIGER: U5-U9

Torsdag: 16.30-17.30, Søndag: 10-11

PIGER: U10-U12

Mandag: 16.45-18.15, Torsdag: 16.30-18

Forbehold for ændringer i træningstider



Første weekend i april var der for femte år i træk hyttetur på Bogensholmlejren på Mols for børne- og ungdomsspillerne i tst fodbold. Med en rekordtilmelding på hele 60 børn – heraf hele 9 piger – samt en fin vejruddigt var der ved afgang med bussen fra tst's parkeringsplads lagt op til en weekend med masser af aktivitet, fællesskab og højt humør. Og sådan blev det.

Hvorfor en hyttetur?

Formålet med turen er at styrke klubånden og fællesskabet i tst fodbold – både på de enkelte hold, men også mellem årgangene og mellem de voksne. Derfor foregår overnatningen sammen med egne holdkammerater, mens børnene til aktiviteter og måltider er inddelt i hold på tværs af årgange, hvor de største får et ekstra ansvar med at hjælpe og assistere de mindre børn. Vi gør meget ud af dette element, så de store gør sig umage med at være rollemodeller, og så de mindre kan være trygge ved situationen.

Weekendens program

Programmet var som tidligere år spækket med bl.a. konkurrencer, morgenløb, fodboldøvelser, natløb, fodboldkampe og morgengymnastik. Børnene skulle undervejs dyste i bl.a. fodboldviden, antal jongleringer, sparkehastighed, mooncarræs og sækkeløb, og de fleste gik til opgaverne med krum hals og et stort ønske om både at yde sit bedste og støtte op om eget hold. Mange af de ældste børn har været med på hyttetur i alle 5 år, og der er ingen tvivl om, at børnene nyder at være sammen med deres fodboldkammerater i længere tid og at være af sted på tur sammen i et forum, hvor rammerne er lidt mere frie end i skolen eller til træning eller kamp.

Ind imellem alle aktiviteterne var der fri leg, som nogle benyttede til ekstra fodboldkampe eller fangeleg, mens andre havde brug for lidt tid – og ro – på værelserne. Og derudover blev der selvfølgelig serveret masser af mad og forfriskninger, så børnene have energi

til hele weekenden. Fredag aften var vi heldige at få kagemand, da Nataniel fra U13 blev 13 år.

Tak

Hytteturen arrangeres af SoccerMoms – frivillige fodboldmødre i klubben, men den ville ikke kunne lade sig gøre, hvis ikke der var andre frivillige fra klubben – trænere, holdledere og forældre til børnene, der ville bruge en weekend i frivillighedens tegn og på lige fod hjælpe til med at få weekendens aktiviteter afviklet og få mad på bordet. En STOR TAK til jer alle. Også tak til de forældre, der havde bagt kage til weekenden.

Ligeledes også en stor tak for støtte til turen fra Støtteforeningen "Støvlen", tst fodbold, Tilst Kirkes Sognestøtte, Sport24, Konditorbageren i Tilst, Bilka Tilst og Rema 1000. I gør det muligt at holde deltagerbetalingen lav, så flest mulige børn har mulighed for at være med.

Derudover har vi hold for både herre-senior og dame-senior

Kontakt:

Formand Sune Røjkær: sune@tst-fodbold.dk
Børn udviklingstræner Pernille Sørensen: pernille.tstfodbold@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Stina Lose: stina@tst-fodbold.dk

Tilst Løberne – verdens bedste løbeklub



Verdens bedste løbeklub ligger i Tilst og er for alle – både nye og rutinerede løbere. Vi bygger på fællesskab, alsidighed og lækre løbeoplevelser. Vi er en meget social klub med både faglige arrangementer og gode fester m.v.

Tilst Løberne er en klub bestående af løbere med mange forskellige ambitioner og hastigheder. Vi har forskellige hold som sikrer, at du altid kan blive udfordret uanset dit niveau. Vi kombinerer vores træning med intervalløb, bakketræning, korte og lange ture m.m. Vi løber hele året rundt.

Du er altid velkommen til at komme og løbe med os.

Tirsdag kl. 17.30
Torsdag kl. 17.30
Søndag kl. 9.00

Vi garanterer god træning og masser af social hygge.





TST Karate – nye skridt fremad med udstyr og udvikling

TST Karate – nye skridt fremad med udstyr og udvikling
I TST Karate Skole arbejder vi hele tiden på at udvikle både klubben og vores medlemmer – og med god støtte udefra er vi kommet langt de seneste år! Tak til DGI og DFI for værdifuld støtte. Det rigtige udstyr koster, og for en forening af vores størrelse er det en stor post. Derfor har vi ansøgt om støtte gennem DGI og DFI's foreningspulje. To gange har vi haft fornøjelsen af at blive udvalgt, og modtage støtte til nyt udstyr gennem DGI og DFI – og det har gjort en mærkbar forskel.

I første omgang gik støtten til et kampareal, som siden har været flittigt brugt og er med til at skabe de perfekte rammer for den daglige træning, samt ikke mindst højnede kvaliteten ved vores klubmesterskab, hvor det blev testet igennem til stor begejstring fra både deltagere og tilskuere.

Senest har vi her i foråret fået tilskud til alsidigt træningsudstyr: boksepuder, handsker, sparkepuder og fokus-handsker – der lige nåede at blive leveret inden vores træningsseminar, og vi har haft gang i det hele til stor glæde for både store og små karateudøvere. Træningsseminar med sved på panden og grin på læben

Søndag d. 27/4 afholdt vi et intensivt træningsseminar, som erstatning for den hyttetur vi desværre måtte aflyse grundet manglende tilmeldinger. Vi satte barren højt og brugte fire fokuserede timer på at styrke den enkeltes tekniske niveau – og samtidig



Yderligere oplysninger:
<https://www.tstkarateskole.dk/klub/tst-karate-skole/sider/traeningstider-og-priser>

dyrke fællesskabet. Et godt eksempel på, at selv uden overnatning kan man få masser af karate-oplevelser med hjem i bagagen. Vi har dog ikke opgivet tanken om en hyttetur, og vil i løbet af efteråret involvere klubbens medlemmer i hvordan vi kan lykkedes med det i 2026!
Programmet for træningsseminaret så (i store træk) således ud:

10.00 - 10.10: Opvarmning – vi kom godt i gang med sved på panden
10.10 - 10.45: Grundstød omsat til kamp – med fokus på timing og skarpe stillinger
10.45 - 12.00: Fuldt pensum – særligt med fokus på bevægelse og timing i kata
12.00 - 12.20: En tiltrængt pause
12.20 - 12.40: Bunkai fra Pinan Kata

– forståelse af teknikkerne gennem praktisk anvendelse

12.40 - 14.00: Individuel træning – hvor skal man lægge kræfterne næste gang? Stemningen var koncentreret, men der var også plads til grin, opbakning og masser af gejst. Det er tydeligt, at vores medlemmer vokser med opgaverne – og det er lige præcis dét, der driver os som klub.

Sammen gør vi hinanden stærkere

Med opbakning fra forældre, frivillige og samarbejdspartnere som DGI og DFI, får vi mulighed for at skabe endnu bedre rammer for læring, glæde og udvikling i TST Karate. Tusind tak for støtten – vi glæder os til at fortsætte rejsen

Hvad træner vi?

TST Karate Skole træner Wado-ryu, som er en af de 4 oprindelige karate stilarter. Stilarten ligger stor vægt teknik, hurtighed, koordination og timing, selvfølgelig baseret på en god psyke, fysik og kondition.

Hvornår optager vi medlemmer?

Vi optager nye medlemmer i januar/februar og i august/september.

TRÆNINGSTIDER:

Mandag Børn (9 – 14 år)	kl. 17.30 - 18.30
Onsdag Børn (9 – 14 år)	kl. 17.00 - 18.00
Mandag Junior/Senior	kl. 17.30 - 19.30
Onsdag Junior/Senior	kl. 17.00 - 19.00
Fredag – Alle (Gul bælte og op)	kl. 17.00 - 18.30 Tilmelding på "hold sport" (Stævnetræning)
Søndag – Alle	kl. 10.00 - 11.30 Tilmelding på "Hold sport" (Fri Træning)



Floorball i Tilst

Floorbolden ruller i Tilst-hallerne for både motionisterne, de unge og de øvede. Her i foråret spillede kvindeholdet om Danmarksmesterskabet i Unihoc Kvindeligaen, imens herreholdet spillede om overlevelse og med håbet for en sæson mere i Unihoc Herreligaen efter sommerferien. Alt imens klubbens resterende hold har deres normale hverdage.

Vi har både hold for øvede og helt nye, der først lige har stiftet bekendtskab med Floorball.

For det er aldrig for sent at komme i gang med at spille landets sjoveste indendørs sport, og vi er sikker på. Vi har et hold til dig.

Ungdom U11: mandag 18.00 - 19.30

Kvinde motionshold: tir. 8.00 - 19.30

2. Herre: mandag 19.30 - 21.30

Unihoc Ligaen Kvindehold:
Tirsdag 20.00 - 22.00

Torsdag 18.30 - 20.00

Unihoc Ligaen Herrehold:
Tirsdag 18.30 - 20.00

Torsdag 20.00 - 22.00

Hvis du er interesseret og gerne vil vide mere, kan du følge med på Instagram: @aarhusfloorballklub.
Hjemmeside: Aarhusfloorball.dk

Find os her:

Aarhus Floorball Klub tst (Facebook)
og Aarhus Floorball Klub (Instagram)



Følg også med på
Facebook: @aarhusfloorball
Instagram: @aarhusfloorballklub



– Alle nye ungdomsspillere får sin første stav gratis, så snart man er meldt ind!



Tennissæson er i fuld gang

Træning for unge og voksne:
Tirsdag kl. 16-18

Træf for alle spillere, dog ikke børn:
mandag og onsdag kl. 16:00 - 18:00.
Så kom-bare-du :-)

Traditionen tro, er dato for sommerfesten fundet. Den bliver 16.08. 2025.

Forvent god mad, spil og hyggeligt samvær. Så sæt gerne stort kryds i kalenderen.

Festen er dog forbeholdt medlemmerne og deres pårørende.
Mere info om festen oplyses senere på tst hjemmesiden og tst tennis klub på facebook.

Vi spiller på helt nye kunstgræsbaner og klubben har fortsat mulighed for at tage imod nye spillere / nye medlemmer.

Ønsker du en prøvetime for at se om tennis er noget for dig, kan du kontakte vores formand, Britta Skovbjerg på 2250 8980 for nærmere aftale.



Torben Elneff
Aut. VVS-installatør

- blik
- vand
- varme
- sanitet
- ventilation
- smedearbejde
- privat som erhverv

Vi rydder op inden vi går..!

tilst vvs

Havkærvej 13 • 8381 Tilst • Tlf. 86 24 18 22
www.tilstvvs.dk



Mundelstrup El-Forretning A/S

mere end 90 år med el

- ✓ Bolig-installationer
- ✓ Reparationer
- ✓ EDB-installationer
- ✓ Industri-installationer
- ✓ Belysning
- ✓ Varmepumper
- ✓ Solcelleanlæg

Græsvangen 2
8381 Tilst

Tlf. 86 24 14 11
mu-el@mail.dk
www.mundelstrup-el.dk

Din lokale bedemand

For os handler det om respekt, tillid og tryghed

Træffes hele døgnet
86 24 15 44

Tanja Hans Henry Sebastian Karina

Tilst Begravelsesforretning
Tilst Skolevej 23A, 8381 Tilst

Begravelse Danmark

Tst cykling – holdløb 2025



Den 15. maj, var tst cykling i samarbejde med DGI, vært for det årlige holdløb.

Det var et superarrangement, som var rigtig godt besøgt med 19 tilmeldte hold.

Som altid blev løber afholdt på det vi kalder "enkeltstartsruen", som har start og mål ved Mundelstrup. Runden der køres er på 11 kilometer og i holdløbet køres den 4 gange.

Vejret var ret godt til cykling, selvom det (som altid her i Danmark) blæste en del. Til gengæld var det med godt med sol under hele løbet.

Løbet blev kørt ret hurtigt igen i år, hvor de 3 hurtigste hold alle kørte med over 43 km/t og top 3 sluttede indenfor bare 21 sekunder. Hurtigste hold var Frederikshøj Cycling Club som kørte de 44 km (og over 400 højdemeter!) på 60 minutter og 29 sekunder.

Hele 11 hold sluttede løbet med en



gennemsnitsfart over 38 km/t, så niveauet var rigtig højt!

Det var stemningen også. Efter løbet var der grillpølser og øl/vand til alle deltagere, og der blev hyggesnakket blandt alle deltagere.

Tst cykling vil gerne takke de fremmødte hold for at medvirke til en rigtig god cykel-aften!

Vi ses forhåbentlig igen til næste år!

Mvh
Tst cykling



Sporene, vi går sammen – om vandreture og fællesskab

En mandag formiddag samles en gruppe mennesker – alle 60+ ved tst Aktiv Center.

Det er vandrerne fra tst Senioridræt – "De Gamle Travers".

Der er erfarne vandrere, men også nybegyndere. De har kendskab til hinanden og alle er mødt op til en fælles vandretur, arrangeret af senioridræts "gå-

guider" som vil bringe dem på en tur lokalt eller ude i det Østjyske område... måske gennem bakket terræn, skovstier og åbne landskaber.

Allerede fra start går snakken livligt. Men også bemærkes lydene fra fuglesang og måske lidt vind i trætoppene.

Det er skyfrit denne dag og solen viser sig fra den flotte side og temperaturen

stiger, jakken må lynes op. Det er bare dejligt dansk forår. Man mærker på holdet det sociale fællesskab - måske også venskaber.

For i naturen, hvor tempoet sættes ned og omgivelserne kræver nærvær, opstår noget sjældent: et ægte fællesskab. Ikke skabt af fælles arbejde eller interesser, men af det enkle i at gå sammen – skridt for skridt.





3 x idræt på 2 timer fællesnævner er spillet med "bolde"

- 60+ Badminton, bordtennis og pickleball. Kom i tst-aktiv-centret en torsdag formiddag og prøv bordtennis, badminton og pickleball – det hele på bare 2 timer. Du kan også bare spille en af idrætterne.

tst-senioridræt træner i både hal 1 og hal 2 – borde og net er klar kl. 10.00 og du vælger helt selv hvad du vil spille. Udstyr kan du låne af tst-senioridræt.

Spil med bolde er ikke bare sundt for både krop og sind men det er også sjov motion.

Vel mødt



Senioridræt lige nu



Vintersæsonen er slut, men en del aktiviteter fortsætter hen over sommeren. Og vores sædvanlige vinteraktiviteter lader blot op for at komme stærkt igen til efteråret.

Vores medlemstal har haft en svag stigning i løbet af året og vi har nu

- 76 medlemmer på idræt/gymnastik
- 44 på badminton/bordtennis/skumtennis/pickleball
- 9 på pickleball
- 55 på vandrehold
- 39 på krolfholdet.

Der er flere, der går på flere hold, så i alt har vi 190, som deltager på Senioridræt. Mange! - men der er plads til flere.

En stor tak til vores dygtige instruktører, som både lægger vægt på idrættaktiviteter af høj kvalitet samt hygge og socialt samvær.

Ud over idrætsaktiviteterne har vi i foråret haft to arrangementer for medlemmerne:

- et kursus "Klar dig i 3 døgn", hvor en instruktør fra Beredskabsforbundet underviste i hvordan man forberede sig på en krisesituation
- en forårsudflugt, som i år gik til Blickeregnens museum, spisning i Indelukets restaurant og kaffe i parken ved Silkeborg Bad. En dejlig dag i hyggeligt selskab!

Oversigt over vores aktiviteter det kommende halvår:

- Vandrehold mandag kl.10
Kører i princippet hele sommeren, dog ferie i uge 27-28-29
Instruktør: Bjørn Rasmussen 40353237, bjorn.rasmussen@privat.dk
- Krolf mandag og tirsdag kl.10-12
Kører hver uge hele sommeren

Instruktør: Bent Christensen 29638197, bent13chr@gmail.com

- Pickleball mandag kl.13.30
Starter 29/9
Instruktør: Dorrit Lauridsen dorritem-lauridsen@gmail.com
- Idræt/gymnastik tirsdag kl.10-11.30
Starter 19/8
Instruktør: Jytte Pedersen 40 40 56 66, tytte1945@gmail.com
- Badminton/bordtennis/pickleball torsdag kl.10-12
Starter 21/8
Instruktør: Jørn Gilsaa 20654771, gils-jorn@gmail.com

Nye medlemmer er meget velkomne til at tage en "prøvegang".

Mød op på træningstidspunktet eller kontakt en af instruktørerne på mail eller telefon.

Yderligere oplysninger om træningstider m.v.
på hjemmesiden www.tst-tilst.dk/senior-idraet/



TST Gymnastik – Sæson 2025/2026

Sidder du eller dine børn allerede og tripper for at komme i gang med gymnastikken igen? Så har vi godt nyt!

I kan allerede nu udforske vores udbud af hold for næste sæson. Det er lykkes os at finde et par nye instruktører, ligesom vi også er heldige at generhverve nogle af vores dygtige instruktører.

Tilmelding til næste sæson åbner onsdag d. 18. juni kl. 19.00!

Der plejer at være rift om pladserne, så det kan være en god idé at sidde klar.

Tilmelding foregår via vores hjemmeside: tstgymnastik.dk.

Nedenfor kan I læse mere om de forskellige hold, vi udbyder næste sæson. Skulle du sidde med en instruktør i maven, så tag endelig fat i os. Vi har stadig enkelte muligheder for at tilføje flere hold til udbuddet – både voksen og børnehold.

Vi glæder os til at se jer alle.

Hold for Børn og unge:

Holdnavn: Familiegymnastik
Alder: 2-4 år

Beskrivelse: Familiegymnastik er et hold for barn i følgeskab med mor, far, mormor, onkel eller en anden. Formålet med holdet, er at introducere holdtræning og fællesskab for de helt små, der har lyst til at komme og brænde krudt af, og prøve kræfter med redskabsbanen.

Træningen vil tage udgangspunkt i at udvikle de motoriske og sanselige færdigheder ved de små, i et samarbejde med en voksen.

Vi glæder os til at se jer til mange sjove timer.

Tidspunkt: Mandage kl. 16.00-16.50
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 1/9-25
Instruktør: Anne-Line
Kontingent: 1.055,00 kr.

Holdnavn: Familiegymnastik
Alder: 4-5 år

Beskrivelse: Henvendelse til alle før skole-forældre.

Her er holdet for børn og forældre, som elsker at springe, hoppe, danse og have det sjovt.

Sammen styrker vi motorik og selvtillid gennem leg og bevægelse. Forældrene er en vigtig støtte i begyndelsen, men målet er at give børnene selvtillid til at dyrke gymnastik selvstændigt.

Vi glæder os til en sæson med nogle hyggelige tirsdage.

Tidspunkt: Tirsdage 16.30-17.20
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 2/9-25
Instruktører: Anders
Kontingent 1.055,00 kr.

Holdnavn: Familiegymnastik
Alder: 3-4 år

Beskrivelse: Her er holdet for børn og forældre som elsker at springe, hoppe, danse og have det sjovt. Holdet er tænkt som et frirum til samvær, leg og tumleri, hvor både voksne og børn i fællesskab får sved på panden.

En typisk træning er opvarmning med forskellige fysiske lege hvor børn og voksne er aktive sammen. Dernæst er der redskabsbaner primært for børnene, hvor forældrene både tager imod og leger med.

Vi lægger stor vægt på at der er plads til alle på holdet, både dem som vil

løbe forrest og dem som skal have en hånd på balancebommen. Der vil være niveauer for alle børn, som giver plads til at de kan udfordre sig selv. Selvom vi laver en masse gymnastik, er der altid plads til grin og hygge.

Til foråret i slutningen af sæsonen laver vi lidt flere aktiviteter, hvor vi forbereder de store børn til at kunne starte på et hold uden forældre fra næste sæson. Vi glæder os til en sæson med nogle hyggelige torsdage.

Tidspunkt: Torsdage 16.30-17.20
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 4/9-25
Instruktører: Camilla, Anine
Kontingent 1.055,00 kr.

Holdnavn: GymMix 0.-1. kl.
Alder: 0.-1. kl.

Beskrivelse: På GymMix vil vi igennem sæsonen arbejde med de forskellige grundøvelser indenfor gymnastikken kombineret med rytme, styrketræning og fleksibilitet.

Vi øver os på den rigtige teknik, og prøver os frem til de forskellige spring. Præcis hvilke spring vi kommer igennem, tilpasses niveauet og interessen hos de tilmeldte gymnaster.

Rytmedelen vil bestå af lettere koreografier, så alle kan være med. Holdet har fokus på dygtiggørelse i sjove og trygge omgivelser. Vær opmærksom på at forældre samt søskende ikke må være i hallen under træningen.

Tidspunkt: Torsdage 17.30-18.20
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 4/9-25
Instruktører: Camilla, Anine og Nanna
Kontingent: 1.055,00 kr.

Holdnavn: Diskodans 1.-2. kl.
Alder: 1.-2. kl.

Beskrivelse: Disco dans er for begyndere og idealt for børn at prøve sig frem i forskellige danseformer. Børnene får lov til at starte stille og rolig og finde sig god tilrette. På disco dans holdet byder vi forskellige danseformer som salsa, cha cha og MGP musik og masser af motion hvor vi udvikler koordination og kropsbevidsthed. Kom og få en musikalsk og sjov oplevelse og ikke mindst danseglæde!

Tidspunkt: Tirsdage 17.30-18.20
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 2/9-25
Instruktører: Clara
Kontingent 1.055,00 kr.

Hold for voksne:

Holdnavn: Dans dig glad
Alder: 19+

Beskrivelse: Glæd dig til en time fyldt med høj puls, smil på læben og dansefællesskab. "Dans dig glad" er til dig, der godt kan lide at danse. Vi får gang i hofterne, sved på panden og fylder kroppen med glæde. Alle er velkomne - unge som ældre.

Når vi skal have pulsen ned igen tager vi gerne en sodavand i cafeen efter træning for dem som har lyst.

Tidspunkt: Tirsdage kl. 18.30-19.30
Hvor: TST Aktivcenter, Hal 2
Holdopstart: 2/9-25
Instruktør: Mirela
Kontingent: 1.065,00 kr.

Holdnavn: Callanetics
Alder: Alle

Beskrivelse: Vi starter med en opvarmning, hvor vi får sat gang i hjerte, lunger, muskler og led tilsat passende musik.

Dernæst går vi over til rolige øvelser, der styrker og strækker kroppen tilsat rolig musik. Vi starter nedefra med fødder, ben, baller, ryg, mave, arme, skuldre og nakke. Til slut spænder vi af.

Og så hygger vi os før, efter og lidt undervejs. Uden at slippe øvelserne. Jeg glæder mig til at se gamle som nye ansigter.

Tidspunkt: Torsdage kl. 17.00-18.15
Hvor: Langkær Gymnasium i Hallen
Holdopstart: 4/9-25
Instruktør: Birthe
Kontingent: 1.100,00 kr.

Holdnavn: Yoga
OBS-OBS-OBS kortere sæson, bliver måske fortsat i 2026.

Alder: 15+
Beskrivelse: Dette hatha yoga hold er for dig, der er helt ny til yoga og ønsker en god start på din yogapraksis. Det er for dig, der allerede har stiftet bekendtskab med yoga og ønsker at fordybe dig yderligere i din praksis. Og så er det for dig, der trænger til at gøre noget godt for dig selv og din krop. Du vil få en grundig introduktion til de forskellige yogastillinger, og du vil blive guidet igennem den samme sekvens hver gang.

På den måde kan du blive helt fortrolig med stillingerne. Derudover vil vi ar-

bejde med vejrtrækningen, som er helt afgørende for både din yogapraksis og dit generelle velbefindende. Vi arbejder hele kroppen igennem i et roligt tempo, og hver klasse afsluttes med en dyb og guidet afspænding. Du behøver ikke at være smidig for at dyrke yoga. Alle kan være med og alle er velkomne.

Du skal blot medbringe din egen skridsikre yogamatte (dvs. måtten må ikke give sig i længden, og dine hænder og fødder må ikke glide, når du står i Hundestrækket).

Har du nogle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte bestyrelsen, som vil sende dit spørgsmål videre til mig. Så vil jeg svare tilbage så hurtigt som muligt. Jeg håber, at vi ses..

Tidspunkt: Torsdage kl. 18.30-19.50
Hvor: Skjoldhøj skolens Tumblesal
Holdopstart: 4/9-25
Instruktør: Hanna
Kontingent: 550,00 kr.

I kan læse mere om at være en del af tst gymnastik og holdene på vores hjemmeside <https://www.tstgymnastik.dk/> Sæson 2025/2026 starter i uge 36, og holdene kører til og med uge 18. Vi glæder os til at tage imod nye, såvel som gamle, gymnaster i den kommende sæson.

Husk tilmeldingen åbner på hjemmesiden onsdag d. 18. juni kl. 19! Sæt allerede nu kryds i kalenderen lørdag d. 8. november, hvor vi afholder gymnastikdag.

Samt 25. april 2026 hvor vores forårsopvisning holdes.

Spørgsmål bedes rettet til gym.bestyrelse@tst-tilst.dk



Forårsopvisning

I starten af maj holdt TST Gymnastik traditionen tro forårsopvisning som en dejlig afslutning på sæsonen. Det blev en hyggelig dag, hvor vores 6 børnehold var på gulvet og viste hvad de havde lært i løbet af sæsonen. Der var god stemning og opbakning fra alle de fremmødte tilskuere, som gjorde det til en

skøn oplevelse for både gymnaster og instruktører. At se stoltheden i børnenes øjne, store som små, når de er i gang på gulvet – det er det hele værd!

Bestyrelsen vil gerne benytte lejligheden til at sige tusind tak til alle de frivillige som bidrog til dagen. Tak til trænere og

hjelpepersoner for arbejdet gennem sæsonen. Tak til de medlemmer og forældre som hjalp til på dagen eller som skaffede sponsorgaver. En særlig tak til Kristen som igen i år styrede os sikkert igennem dagen. Uden jer, ingen opvisning og ingen gymnastikforening.

Så bare TAK!







Badminton - Ungdom Klubmesterskab 2025

Søndag den 13. april blev der spillet klubmesterskab for ungdom i vores badmintonafdeling – og sikke en dag det blev!

Allerede fra klokken 9 om morgenen var hallen fyldt med spændte unge spillere, klar til kamp. Der blev spillet helt frem til sidst på eftermiddagen, og der var fuld fart på stort set hele tiden. Der blev kæmpet, grinet, og spillet nogle virkelig flotte kampe – og humøret var højt fra start til slut.

Det var tydeligt at mærke, hvor meget spillerne brænder for badminton. Flere af dem spillede op mod 9 kampe i løbet af dagen – og havde stadig energi til at hoppe ind på en ledig bane, så snart der var mulighed for det. Det krævede lidt tålmodighed fra trænerne, som måtte minde dem om, at nogle baner altså var reserveret til turneringskampe.

Men det er jo kun dejligt at se den slags spilleglæde!

Klubmesterskabet var bygget op, så man spillede mod sine egne holdkammerater – det gav nogle sjove og jævnbrydige kampe, hvor man virkelig kunne se, hvor meget de unge har rykket sig i løbet af sæsonen.

Der var også masser af liv uden for banerne. Mange forældre, søskende og venner var mødt op for at heppe – og det gjorde kun stemningen endnu bedre. Det er altid fedt at mærke opbakningen fra hele klubfællesskabet.

Da de sidste kampe var spillet, kunne vi kære nogle glade og velfortjente vindere, som fik både pokal og store smil med hjem.

Alt i alt var det en fantastisk dag for både spillere, trænere og tilskuere – og endnu en gang blev ungdommens klubmesterskab en kæmpe succes. Vi glæder os allerede til næste år!



Motionsbadminton 2025/2026

Træningstider for badmintonmotionister i sæsonen 2025/2026 er som nedenstående

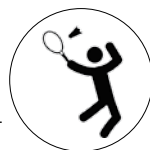
Du kan som motionist og fyldt 60 år deltage på et af vores formiddagshold. Træningen er tilpasset niveauet og alderen. Der er altid hygge i cafeen efterfølgende træningen – så det er hold med et stort islæt af socialsammenhold. Vælg mellem 3 formiddage – kontakt holdlederen for mere information

Motionshold Formiddag leder	Tidspunkt	Hal	Holdleder	Kontakt information hold-
Mandag	10.00 – 12.00	tst hallen	Leif Pedersen	5137 7099
Onsdag	9.00 – 11.00	tst hallen	Jørgen Lundsgaard	5184 2300
Fredag	10.00 – 12.00	tst hallen	Jørn Gilsaa	2065 4771

Motionister på arbejdsmarked har træningstider om aftenen. Træningen er tilrettelagt efter hvilket niveau du spiller på. Kontakt en holdleder for at finde det rette hold og niveau for dig. Bemærk der spilles i 3 forskellige haller.

Motionshold Aften	Uge dag	Tidspunkt	Hal	Holdleder	Kontakt information/holdleder
Flexifjer 1 Meget øvede	Tirsdag	20.00 – 21.30	Tilst hallen	Erik Lodahl	5070 3322
Flexifjer 2 Øvede motionister	Torsdag	19.00 – 20.30	tst hallen	Michael Kejlberg	3133 4648
Flexifjer 3 Let øvede motionister	Mandag	19.00 – 20.30	Tilst hallen	Susanne Udengaard	3068 0419
Flexifjer 4 Let øvede motionister	Torsdag	19.00 – 20.30	Tilst hallen	Kirsten Theilgaard	4043 1772
Flexifjer 5 Nybegyndere med mulighed for instruktion	Torsdag	18.45 – 20.15	Langkær hallen	Susanne Udengaard	3068 0419
Flexifjer 6 Let øvede og øvede med mulighed for instruktion.	Onsdag	19.00 – 20.30	Langkær hallen	Susanne Udengaard	3068 0419

Vi har i indeværende sæson haft meget aktivitet både på tværs af holdene til klubmesterskaber, lørdags træf og ved deltagelse af diverse hold til holdturneringer både i DGI regi men også i 60+ arrangementer mellem lokale badminton klubber. Der er også private initiativer til social badminton, som er blevet en stor succes og der arrangeres fester med stor sammenhold. Tst badminton har mange meget aktive motionister og vi kan sagtens være endnu flere – kontakt en af holdlederne for dine muligheder og de vil hjælpe dig med hvilket hold du bør starte ud med.



Træningstider sæson 25/26

Hold 1

Tirsdag 17-18.30 Tilsthallen
Torsdag 17.30-19 Tilsthallen

Hold 2

Tirsdag 15.30-17 Tilsthallen
Torsdag 16-17.30 Tilsthallen

Hold 3

Tirsdag 15.30-17 Tst hallen
Torsdag 15.30 - 17 Tst hallen

Hold 4 begynderhold

Tirsdag 7-10 år årgang 2015 og yngre. Tst hallen
Onsdag 10-14 år årgang 2014 og ældre. Tst hallen
Fredag er fælles træning for begynder uanset alder klokken 16 til 17.30 Tilsthallen

Den 27. Maj var der fælles afslutning på tværs af alle ungdomshold. Trænerne havde fundet på et sjovt løb og der var afslutning med is.



FORRETNINGSUDVALGET



Hovedformand
Jesper Uth
Hb.formand@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Ledelse



Hovedkasserer
Signe Kirch Groth
Hb.kasserer@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Økonomi, budget, regnskab



Forretningsudvalgsmedlem
Marcus Fich
Forretningsudvalget.strategi@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Strategi, Jura & IT



Forretningsudvalgsmedlem
Michael Kejlberg
Forretningsudvalget.drift@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Drift af lokaler og anlæg



Forretningsudvalgsmedlem
Martin Slot
Forretningsudvalget.pr@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: PR, Kommunikation & Events



Forretningsudvalgsmedlem
Henriette Gregersen
Forretningsudvalget.sekretariat@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Sekretariat, Tilst Byfestival, Tværgående udvikling



Forretningsudvalgsmedlem
Renée Langlo
Forretningsudvalget.sponsor@tst-tilst.dk

Ansvarsområder: Sponsorer og Fundraising



Webmaster
Leif Andresen, 28 91 95 66
webmaster@tst-tilst.dk

PR Miriam Nørkjær Holmgaard
26 74 30 70, spot@tst-tilst.dk



SPOT redaktør

Alle afdelingsformændene

Badminton

Jesper Uth
bad.formand@tst-tilst.dk
41 16 51 24

Håndbold

Louise Cramer
haand.formand@tst-tilst.dk
21 64 72 51

Tennis

Britta Skovbjerg
ten.formand@tst-tilst.dk
22 50 89 80

Cykling

Brian Skaarup
cyk.formand@tst-tilst.dk
22 77 57 19

Karate

Lars T. Sørensen
kar.formand@tst-tilst.dk
24 42 20 02

Floorball

Peter Brandt Vand
formand@aarhusfloorball.dk
22 52 22 59

Løb

Morten Pannen
lob.formand@tst-tilst.dk
20 87 04 44

Fodbold

Sune Bøndergaard Røjkjær
formand@tst-fodbold.dk
20 45 44 93

Senioridræt

Ilse Høyer
senior.formand@tst-tilst.dk
22 61 67 04

Gymnastik

Trine Slot
gym.formand@tst-tilst.dk

Svømning

Michael Bertelsen
svoem.formand@tst-tilst.dk
21 55 12 52

Formænd for støtteforeninger

Nestor

Birgit Klinke klinke@post12.tele.dk
29 27 50 11

Støvlen

Henrik Staghøj
stoevlen@tst-tilst.dk
71 78 74 94

Fjerbolden

Bjarne Vangsgaard
fjerbolden.formand@tst-tilst.dk
86 24 05 03

Alle afdelingernes bestyrelser kan findes på www.tst-tilst.dk

Kør ind til ANELYST PARKEN AUTOTEKNIK

Dit lokale AutoPartner-værksted i Tilst. Vi klarer alt inden for service og reparation af biler – både ældre modeller samt helt nye biler, også så du beholder din fabriksgaranti.

Vi tilbyder bl.a.:

- Lav timepris
- Alt i service og reparation
- Udbedring af forsikringsager
- Mulighed for lånebil
- Klargøring til syn
- Airconditionservice
- El- og hybrid service
- Alt i dæk og fælge

Find os her



NY ADRESSE
Bredskiftevej 2



3 års garanti på reservedele



Service under fabriksgarantien



Reservedele af original kvalitet



ANELYSTPARKEN
AUTOTEKNIK

Bredskiftevej 2
8210 Aarhus V

Tlf: 70 20 83 81
info@apautoteknik.dk



Følg os på Facebook
@anelystparkenautoteknik



AutoPartner.dk

AutoPartner – dit værksted for fremtiden



tilstbilsyn.dk

Blomstervej 6

Åbent til kl. 17:30 i hverdage!

Online
booking

eller



86 242 242

99,4%
kundetilfredshed